

Rezept

Wirsinggemüse mit Kräuterreis

Ein Rezept von Wirsinggemüse mit Kräuterreis, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Naturreis	Jodsalz
250 g Wirsingblätter	1 kleine Lauchstange
1 kleine Zwiebel	1 EL Rapsöl
100 ml Tomatensaft	Pfeffer
1/2 TL mildes Currypulver	1 Bund Schnittlauch
4 EL Hüttenkäse (Magerstufe)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in 350 ml kochendes Salzwasser einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. quellen lassen.

2. Die Wirsingblätter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, dabei das Grün entfernen. Die Stange längs aufschneiden, sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

3. Das Öl erhitzen. Den Lauch und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die Wirsingstreifen einrühren und 1 Min. mitdünsten. Mit Tomatensaft ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

4. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Eine Hälfte unter den Reis heben. Die andere Hälfte mit dem Hüttenkäse verrühren. Das Gemüse mit dem Reis und der Schnittlauchcreme servieren.